

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktor/in Moniteur/trice
Mo / lu	08.30 – 09.10	Wassergym.	Stéphanie
	09.15 – 09.55	Aqua-Circuit	Stéphanie
	17.15 – 17.55	Wassergym.	Eveline
	18.00 – 18.40	Wassergym.	Eveline
	18.50 – 19.30	Wassergym.	Eveline
Di / ma	08.00 – 08.55	Aqua-Fit	Valérie & Team
	09.00 – 09.55	Aqua-Fit	Valérie & Team
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Monique
	17.00 – 17.55	Aqua-Fit	Rolf
Mi / me	18.15 – 18.55	Wassergym.	Eveline
	19.00 – 19.40	Wassergym.	Eveline
	19.50 – 20.30	Wassergym.	Eveline
Do / je	07.40 – 08.20	Wassergym.	Monique
	08.30 – 09.10	Wassergym.	Monique
	09.15 – 09.55	Wassergym.	Monique
	12.15 – 12.55	Wassergym.	Monique
	17.00 – 17.55	Aqua-Fit	Daniel
	18.00 – 18.55	Aqua-Fit	Daniel
Sa / sa	08.15 – 09.10	Aqua-Fit	Irène

Kleines Becken / petit bassin:

Wassergym.

Grosses Becken / grand bassin:

Aqua-Circuit, Aqua-Fit

Allgemeine Hinweise:

An folgenden Daten finden keine Wasserfitnesskurse statt:

- Samstag, 12. November 2011 (Schwimm-Meeting)
- Montag, 26. Dezember 2011
- Montag, 02. Januar 2012
- Samstag, 28. Januar 2012 (Schwimm-Meeting)

Indications générales:

Les cours aquatiques n'ont pas lieu aux dates suivantes:

- Samedi, 12 novembre 2011 (meeting de natation)
- Lundi, 26 décembre 2011
- Lundi, 2 janvier 2012
- Samedi, 28 janvier 2012 (meeting de natation)

Kursbeschriebe Wasserfitness

Wassergymnastik

Der beliebte Gymnastikkurs im hüfthohen Wasser. Durch Wasserwiderstand wird die Muskulatur ohne Belastung der Gelenke gestärkt.

Aqua Fit-Kurse (Wet Vest)

Ohne Belastung der Gelenke und Bänder wird die Gesamtkörpermuskulatur und der Herz-Kreislaufapparat trainiert. Dieses Training eignet sich als Ergänzungstraining und als Rehabilitation für alle Trainierten und Untrainierten jeden Alters.

Aqua-Circuit

Ein Mix aus Wassergymnastik und Aqua Fit - lassen Sie sich überraschen!

Description des cours aquatiques

Gymnastique aquatique

Le cours de gymnastique aquatique très appréciée, se déroule avec un niveau d'eau à hauteur des hanches. Grâce à la résistance de l'eau, la musculature est renforcée et les articulations sont ménagées.

Cours Aqua Fit (Wet Vest)

Un entraînement idéal pour le système cardio-vasculaire et le renforcement musculaire de tout le corps sans aucune charge sur les os, les articulations et les ligaments. Ce cours convient à tous les âges.

Aqua-Circuit

Un savant mélange entre la gymnastique aquatique et l'Aqua Fit- laissez-vous surprendre!